



 **KINDORA**

DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN:

***GHID COMPLET PENTRU O PIERDERE ÎN
GREUTATE SĂNĂTOASĂ***



CUPRINS

1. **DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN**
2. **PRINCIPIILE NUTRIȚIONALE ALE DIETEI LOW CARB HIGH PROTEIN**
3. **CUM FUNCȚIONEAZĂ DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN**
4. **DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN - BENEFICII ȘI RISCURI**
5. **EXEMPLE DE DIETE LOW CARB HIGH PROTEIN**
6. **DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN – ALIMENTE PERMISE ȘI INTERZISE**
7. **MACRONUTRIENȚI NECESARI ÎN DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN**
8. **CONSUMUL CALORIILOR ÎN DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN**
9. **STRUCTURA ȘI PLANIFICAREA MESELOR ÎN DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN**
10. **EXEMPLE MENIURI ÎN DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN**
11. **HIDRATARE ȘI SPORT ÎN DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN**
12. **RECOMANDĂRI GENERALE PENTRU A URMA O ALIMENTAȚIE LOW CARB HIGH PROTEIN**
13. **DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN PE SCURT**
14. **CUM SĂ MONITORIZezi PROGResul**
15. **REGLAREA EMOTIOnALĂ**
16. **PROVOCĂRI ȘI SOLuȚII**
17. **DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN - REZULTATE ȘI POVEȘTI DE SUCCES**
18. **DEFICITE NUTRIȚIONALE ȘI SUPLIMENTE**
19. **CONCLUZII EFICACITATE ȘI SUSTENABILITATE**



✦ KINDORA

DIETA LOW CARB

HIGH PROTEIN

DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN

Dieta Low Carb High Protein (LCHP) este o dietă care, după cum îi spune și numele, se concentrează pe reducerea consumului de carbohidrați și pe creșterea aportului de proteine. Această dietă este extrem de populară, în special în rândul sportivilor pentru că ea poate să aducă o pierdere în greutate sănătoasă, protejând, însă, masa musculară. Deși dieta fără cabohidrați e foarte eficientă, știm că procesul de a o ține poate fi foarte copleșitor și plin de confuzie. Câți carbohidrați ai voie mai exact și de unde îi poți lua? Ce mănânci la o cină low carb? Câte kg slăbești cu dieta low carb? Ce alimente fără glucide sunt ușor de găsit și preparat?

Scor 4.2/5

Ușurință



Varietate



Menținerea rezultatelor



Bazat pe știință



Sățietate



40% Proteine

30% Carbohidrați

30% Grăsimi

Vitamine în deficit

Vitamina A
Vitamina D3
Vitamina E
Vitamina B1
Vitamina B6
Vitamina B7
Vitamina B9
Vitamina B12
Vitamina C

Minerale în deficit

Crom
Cupru
Fier
Magneziu
Molibden
Zinc
Seleniu

PRINCIPIILE NUTRIȚIONALE ALE DIETEI LOW CARB HIGH PROTEIN

Dieta low carb high protein (LCHP) este un tip de regim alimentar care pune accentul pe consumul de alimente fără carbohidrați și pe creșterea aportului de proteine.

Dieta fără carbohidrați este de două tipuri: dieta low carb high protein, despre care o să înveți tot ce ai nevoie în acest ghid, și dieta low carb high fat. Dieta low carb high protein se concentrează pe reducerea alimentelor bogate în carbohidrați, precum pâinea, pastele, orezul și zahărul, în favoarea unor surse mai bogate în proteine, cum ar fi carnea, peștele, ouăle, lactatele, leguminoasele și nucile.

Principiul într-o alimentație low carb high protein este acela că proteinele îți furnizează senzație de sațietate, ajutând la reducerea poftelor de mâncare și aportul caloric total, ceea ce te poate ajuta să slăbești mai repede. De asemenea, proteinele au un rol foarte important în menținerea masei musculare și te pot ajuta să îți menții sau chiar să îți crești masa musculară.



CUM FUNCȚIONEAZĂ DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN

Principiul de bază într-o alimentație low carb high protein este simplu: reducerea aportului de carbohidrați. Într-o dietă și o alimentație normală, procentajul de carbohidrați este, în general, de 50-60%, însă într-un regim fără carbohidrați, procentajul devine mult mai mic. De exemplu, dieta Atkins permite doar 5-10% carbohidrați în faza de inducție, în timp ce dieta low carb Paleo permite 30% carbohidrați. Așadar, nu există nicio dietă fără carbohidrați 100%, ci numărul acestora scade foarte mult. Acest lucru încurajează corpul să intre într-o stare metabolică numită cetoza.

Ca să înțelegi și mai bine procesul de cetoză care are loc într-o dietă fără carbohidrați, gândește-te la corpul tău ca la o mașină care are nevoie de combustibil pentru a funcționa. Carbohidrații, care sunt găsiți în alimente precum pâinea, orezul, cartofii și dulciurile, sunt principalul combustibil pe care corpul tău îl folosește în mod normal. Atunci când mănânci o mulțime de carbohidrați, corpul tău îi descompune în bucăți mici numite glucoză, iar glucoza este folosită pentru a-ți da energie. Însă, dacă reduci drastic carbohidrații din dieta ta, corpul tău trebuie să găsească o altă sursă de combustibil. Aici intervine cetoza. Când corpul tău nu mai are suficientă glucoză pentru energie pentru că îi dai majoritar mâncăruri fără carbohidrați, el începe să descompună grăsimile pentru a produce un nou tip de combustibil numit cetone.

Cetonele sunt ca niște baterii de rezervă pe care corpul tău le folosește când nu mai are suficientă glucoză. Ele îți pot alimenta creierul și mușchii cu energie, la fel ca și glucoza, dar provin din grăsimi, nu din carbohidrați. Așadar, când ții o dietă low carb high protein, corpul tău va intra în cetoză, adică va arde grăsimile pentru energie, ceea ce te poate ajuta să slăbești și să obții un corp mai tonifiat. E ca și cum corpul tău devine o mașină de ardere a grăsimilor. Totuși, este important să ții cont că procesul de cetoza nu înseamnă automat că vei slăbi. Pentru a pierde în greutate, trebuie să ai în continuare un deficit caloric, adică să consumi mai puține calorii decât arzi. Dacă mănânci prea multe grăsimi și calorii, chiar și în cetoza, te vei menține la greutatea actuală sau chiar te vei îngrășa. Asta înseamnă că nu poți mânca orice și în oricare cantitate atunci când ții o dietă fără carbohidrați, ci trebuie în continuare să fii și în deficit caloric, concept pe care ți-l vom explica în secțiunile următoare.

DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN

BENEFICII ȘI RISCURI

Te ajutam să descoperi ce presupune această dietă în detaliu, astfel că ți-am selectat care sunt beneficiile și riscurile acesteia:

Dieta low carb high protein **beneficii**

Slăbești eficient

Datorită reducerii carbohidraților, corpul intră în cetoza și începe să ardă grăsimile pentru energie, ceea ce duce la o pierdere în greutate semnificativă.

Îți controlezi apetitul

Proteinele sunt cunoscute pentru capacitatea lor de a oferi senzație de sațietate, astfel că vei resimți mai puțin foame și vei consuma mai puține calorii în total.

Îți menții masa musculară

Cu cât consumi mai multe proteine, cu atât ai șanse mai mari să îți menți masa musculară, chiar și în timp ce ții dieta fără carbohidrați și zahăr.

Îți stabilizezi nivelul de zahăr din sânge

Carbohidrații au foarte mult zahăr, iar reducerea lor te poate ajuta la menținerea nivelului de zahăr din sânge în limite normale.

Îți mărești nivelul de energie

Corpul tău va avea o sursă constantă de energie din arderea grăsimilor, ceea ce te poate ajuta să te simți mai energic, mai ales odată ce te obișnuiești cu dieta fără carbohidrați.

Îți asiguri deficitul caloric

În general, cele mai calorice alimente sunt, în mare parte, pline de carbohidrați, așadar reducerea lor și introducerea unor alimente fără carbohidrați aduce automat de la sine și o reducere a celor mai comune mâncăruri care îngrașă.

Dieta low carb high protein **riscuri**

Deși dieta bazată pe mâncare fără carbohidrați îți poate aduce o pierdere în greutate sănătoasă și sustenabilă și te poate ajuta să îți menții masa musculară, există și unele riscuri asociate atunci când ai o alimentație fără carbohidrați:

Deficiențe nutriționale

Atunci când reduci drastic numărul de carbohidrați din dieta ta, o să observi și o scădere a consumului de fibre, vitamine și minerale esențiale. De aceea, este important să alegi cu grijă ce alimente fără carbohidrați incluzi în dieta low carb, și să iei în considerare suplimentele alimentare pentru a evita orice fel de deficiențe.

Stres renal

Atunci când consumi multe proteine, corpul tău le descompune în aminoacizi pentru a susține funcțiile organismului. În acest proces, se produc și deșeurile precum ureea și creatinina, care trebuie eliminate de rinichii tăi prin urină. Dacă mănânci prea multe proteine, rinichii tăi pot fi suprasolicitați și pot avea dificultăți în eliminarea tuturor deșeurilor. De aceea, e important să ai un consum moderat de proteine, astfel încât rinichii să nu fie suprasolicitați. Află mai multe despre cum să-ți menții rinichii sănătoși în articolul despre boala cronică de rinichi.

Efecte secundare și contracararea acestora

În timp ce urmezi dieta low carb high protein (LCHP), este posibil să te confrunți cu unele efecte secundare în primele zile, pe măsură ce corpul tău se adaptează la noile schimbări alimentare. Printre cele mai frecvente efecte secundare se numără oboseala, iritabilitatea sau constipația. Nu îți face griji, aceste simptome sunt temporare și pot fi gestionate eficient cu câteva strategii simple. Oboseala poate apărea în primele zile din dieta fără zahăr și carbohidrați, deoarece organismul tău se adaptează la folosirea grăsimilor ca sursă principală de energie în locul carbohidraților. Pentru a combate oboseala, asigură-te că te odihnești suficient și că te hidratezi corespunzător. Un alt aspect important este să ai un aport adecvat de proteine, deoarece acestea joacă un rol esențial în menținerea masei musculare și în susținerea nivelului de energie.

Iritabilitatea este un alt efect secundar posibil, care poate apărea ca urmare a schimbărilor hormonale și a fluctuațiilor nivelului de zahăr din sânge în primele zile din dieta cu mâncăruri fără carbohidrați. Pentru a reduce iritabilitatea, este important să te concentrezi pe regularea nivelului de glucoză din sânge. Optează pentru alimente cu indice glicemic scăzut, precum legumele cu frunze verzi, avocado și nuci. De asemenea, meditația și activitățile relaxante pot fi utile pentru a-ți menține starea de spirit echilibrată. Constipația poate fi o problemă întâlnită în alimentația bazată pe mâncăruri fără carbohidrați, deoarece consumul redus de carbohidrați poate afecta tranzitul intestinal. Pentru a contracara constipația, asigură-te că incluzi în dieta ta surse bogate de fibre, cum ar fi legume fără amidon, fără aport mare de carbohidrați sau cu un aport de sub 10% de carbohidrați, precum legumele cu frunze verzi, broccoli, semințele de in sau semințele de chia. Hidratarea adecvată este, de asemenea, esențială pentru a menține un tranzit intestinal sănătos.

Nu uita că fiecare persoană este diferită și poate avea reacții diferite la alimentația low carb. Dacă simptomele persistă sau se agravează, este întotdeauna bine să consulți un specialist în nutriție sau medicul tău pentru a primi sfaturi și asistență adecvată. Pe măsură ce treci de aceste prime zile și corpul tău se adaptează, vei începe să simți beneficiile unei diete cu mâncare fără carbohidrați, cum ar fi nivelul de energie mai ridicat, scăderea în greutate și îmbunătățirea compoziției corporale. Cu răbdare și perseverență, vei reuși să gestionezi efectele secundare și să obții rezultatele dorite în alimentația low carb.

EXEMPLE DE DIETE LOW CARB HIGH PROTEIN

Există mai multe variante de dietă fără carbohidrați, fiecare cu propriile sale particularități. Diferența principală dintre dieta Low Carb High Protein (LCHP) și dieta Low Carb High Fat (LCHF) constă în proporția macronutrienților. În dieta fără carbohidrați dar cu aport ridicat de proteine, accentul se pune pe proteinele slabe, iar grăsimile pot fi limitate sau moderate, în funcție de varianta de dietă cu mâncăruri fără carbohidrați pe care o urmezi. Pe de altă parte, dieta low carb high fat se concentrează pe consumul ridicat de grăsimi sănătoase, proteine moderate și carbohidrați redus. Cele mai cunoscute exemple de diete bazate pe alimente fără carbohidrați și cu aport ridicat de proteine sunt dieta Dukan, Dieta Paleo, South Beach și Dieta Carnivoră.

Fiecare dietă low carb are o filozofie diferită pe care se bazează. Dieta Dukan, de exemplu, se concentrează pe fazele de pierdere în greutate și menținere, în timp ce dieta Paleo se bazează pe alimente similare cu cele consumate în era paleolitică. Dieta South Beach se axează pe controlul nivelului de zahăr din sânge și dobândirea unor obiceiuri alimentare sănătoase, iar dieta Carnivoră susține că organismul nostru este adaptat pentru a trăi doar cu proteine și grăsimi animale. Atât alimentele, cât și compoziția macronutrienților diferă, de asemenea, în fiecare dietă fără carbohidrați.

Dieta Low Carb High Protein **Dukan**

Dieta Dukan se axează pe patru etape și promovează consumul de mâncare fără carbohidrați și consumul ridicat de proteine slabe, cum ar fi carnea slabă, peștele și lactatele degresate. Această dietă fără carbohidrați a fost dezvoltată de medicul francez Pierre Dukan și a câștigat popularitate în special datorită promisiunii sale de a permite o pierdere rapidă în greutate și o metodă organizată de a atinge și menține greutatea dorită.

Dieta Low Carb High Protein **Paleo**

Dieta low carb Paleo se bazează pe alimentația strămoșilor paleolitici și include alimente naturale precum carne, pește, ouă, legume, fructe, semințe și nuci. Sunt permise alimente fără carbohidrați, ca pasărea, peștele sau ouăle, dar și legume și fructe cu conținut scăzut de zahăr. Nu există un aport strict de carbohidrați, acesta variind în funcție de sursele consumate.

Dieta Low Carb High Protein **South Beach**

Dieta low carb South Beach promovează grăsimile sănătoase, proteinele slabe și carbohidrații cu indice glicemic scăzut. Această dietă se împarte în trei faze, Faza de inițiere, Faza de pierdere în greutate continuă și Faza de menținere. În Faza de inițiere, carbohidrații cu indice glicemic mare sunt evitați pentru a reduce pofta de mâncare și pentru a regla nivelul de insulină. Așadar, recomandarea în această dietă fără carbohidrați este să consumi alimente cu proteine slabe precum pui, curcan, pește și legume fără carbohidrați. În dieta low carb South Beach se recomandă să consumi carbohidrați complecși și integrale, cum ar fi orez brun și quinoa și să reduci consumul de zahăr și alimentele procesate.

Dieta Low Carb High Protein **Carnivoră**

Dieta fără carbohidrați Carnivoră implică consumul exclusiv de produse animale, precum carne, pește, ouă și lactate pentru că, evident, acestea sunt alimente fără carbohidrați. Carbohidrații, inclusiv cei din legume și fructe, sunt evitați. Dieta Carnivora, este cunoscută și sub numele de dieta zero carbohidrați pentru că implică consumul exclusiv de alimente de origine animală, eliminând complet carbohidrații și produsele vegetale. Dintre toate dietele low carb, această dietă fără carbohidrați este cea mai restrictivă și, prin urmare, ar fi bine să o ții doar dacă simți că poți trăi doar cu mâncăruri de origine animală.

Sumar

Există mai multe tipuri de regimuri LCHP: Dukan, Paleo, South Beach și Carnivoră. Ele promovează limitarea sau excluderea carbohidraților și consumul de proteine pentru a facilita arderea grăsimilor.



DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN – ALIMENTE PERMISE ȘI INTERZISE

Vrei să știi care sunt alimentele permise și alimentele interzise în dieta low carb high protein? Ne-am ocupat noi de listă pentru tine!

Dieta low carb high protein alimente permise

Ouă și carne slabă

Pui, curcan, pește, vită slabă, somon, etc.

Lactate degresate

Iaurt grecesc, brânză cottage, kefir, etc.

Fructe cu conținut scăzut de zahăr

Căpșuni, afine, mure etc.

Legume cu conținut minim de carbohidrați sau cu aport de 5% de carbohidrați

Spanac, broccoli, conopidă etc.

Nuci și semințe

Migdale, nuci, semințe de chia etc.

EXCLUS cartofi, porumb, mazăre, năut, linte, orez, dovleac, fasole, morcovi, sfeclă.

Alimente interzise în dieta low carb high protein

Evită fructele și legumele cu conținut mare de carbohidrați, precum **cartofii, bananele, strugurii și mango**, întrucât pot mări prea mult nivelul de carbohidrați pe care îl consumi. Alte alimente pe care să le eviți în dieta fără carbohidrați sunt:

Pâinea și produsele de patiserie

Pastele și orezul

Dulciurile și băuturile carbogazoase



MACRONUTRIENȚI NECESARI ÎN DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN

În dieta Low Carb High Protein, consumul de carbohidrați pe care îl poți consuma poate varia între 5% și 30% din totalul caloriilor zilnice. În dietele Dukan, South Beach, Paleo și Carnivora, poți consuma cantitatea de carbohidrați recomandată în funcție de faza dietei și preferințele tale. În general, în primele faze ale acestor diete, se recomandă să reduci considerabil aportul de carbohidrați în comparație cu o dietă obișnuită. În dieta Dukan, în primele două faze, Faza de Atac și Faza de Croazieră, cantitatea de carbohidrați permisă este de aproximativ 20-25 de grame pe zi. În Faza de Consolidare și Faza de Stabilizare, cantitatea de carbohidrați permisă crește ușor, dar aceștia provin în principal din legume și cereale integrale.

În dieta low carb South Beach, în primele două săptămâni (Faza 1), se evită complet carbohidrații cu un indice glicemic mare. Apoi, în Faza 2, poți reintroduce treptat carbohidrații cu un indice glicemic scăzut până la aproximativ 50 de grame pe zi. În dieta Paleo, de exemplu, poți consuma carbohidrați din fructe și legume, iar cantitatea depinde de alegerile tale individuale de alimente fără glucide. Cerealele și leguminoasele sunt excluse în această dietă. Iar în dieta Carnivora, se permit doar alimente fără carbohidrați și mâncăruri fără carbohidrați deoarece această dietă se bazează exclusiv pe alimente de origine animală.

Cum să-ți calculezi necesarul de proteine

Calcularea necesarului de proteine în dieta low carb high protein este relativ simplă. O metodă simplă este să consumi între 1,2 și 2,2 grame de proteine pe kilogram de greutate corporală. De exemplu, dacă cântărești 70 de kilograme, ar trebui să consumi între 84 și 154 de grame de proteine pe zi. Toate meniurile pe care ți le-am propus noi în acest ghid sunt pline de rețete delicioase bogate în proteine.

Factori care influențează necesarul de carbohidrați și proteine

Când vine vorba de dieta low carb high protein, necesarul tău de carbohidrați și proteine poate fi influențat de mai mulți factori. Unul dintre acești factori este nivelul tău de activitate fizică. Dacă ești mai activ și te antrenezi de 3-5 ori pe săptămână, ai nevoie de mai multe proteine pentru a susține recuperarea și dezvoltarea mușchilor. De asemenea, cantitatea de carbohidrați pe care o consumi poate varia în funcție de nivelul tău de activitate. Dacă ai un stil de viață sedentar, ai putea avea nevoie de mai puțini carbohidrați decât cineva care face exerciții în mod regulat. Iată factorii specifici care vor influența necesarul tău de macronutrienți în dieta fără carbohidrați:

Nivelul de activitate fizică

Dacă practici exerciții intense, cum ar fi antrenamentele de rezistență sau sesiuni de cardio, corpul tău are nevoie de mai multe proteine pentru a repara și dezvolta mușchii solicitați în timpul exercițiilor. În același timp, un nivel ridicat de activitate fizică poate permite consumul unei cantități mai mari de carbohidrați pentru a furniza energie pentru antrenamente și recuperare.

Vârsta și sexul

Adolescenții în creștere și femeile gravide pot avea nevoie de o cantitate mai mare de proteine și carbohidrați pentru a susține creșterea și dezvoltarea. De asemenea, bărbații, în general, au nevoie de mai multe proteine decât femeile din cauza diferențelor în compoziția corporală și metabolism.

Facts

Este important să acorzi atenție nevoilor individuale ale organismului tău și să ajustezi dieta în consecință.



Obiectivele tale de sănătate și greutate

Dacă vrei să slăbești un număr mare de kilograme, îți recomandăm să reduci aportul de carbohidrați, pentru a permite corpului să ardă grăsimi pentru energie. În schimb, dacă îți propui să câștigi masă musculară, poți alege să consumi mai multe proteine pentru a sprijini procesul de construire a mușchilor (rămânând totuși în parametri dictați de dieta low carb pe care o urmezi).

Greutatea și compoziția corporală

O persoană cu o greutate mai mare și cu mai multă masă musculară ar putea avea nevoie de mai multe proteine pentru a susține funcțiile celulare și dezvoltarea musculară. În același timp, persoanele mai ușoare sau mai puțin active fizic pot avea nevoie de cantități mai mici de proteine.

CONSUMUL CALORIILOR ÎN DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN

Atunci când vine vorba de slăbit, succesul nu depinde doar de tipul de dietă ales, ci și de respectarea principiului fundamental al deficitului caloric. Orice dietă, fie că este dieta Low Carb High Protein (LCHP) sau altă variantă, trebuie să se bazeze pe un deficit caloric pentru a te ajuta să pierzi în greutate. Prin limitarea carbohidraților, low carb dieta te ajută să stabilizezi nivelul de insulină și să-ți accelerezi rata de ardere a grăsimilor.

Așadar, chiar și în dieta fără carbohidrați, dacă consumi mai multe calorii decât arzi, nu vei pierde în greutate. Pentru a slăbi, ai nevoie să fii într-un deficit caloric. Deficitul caloric reprezintă diferența dintre cantitatea de calorii pe care o consumi prin alimentație și cantitatea de calorii pe care o arzi într-o zi, prin metabolism și activitate fizică. Atunci când consumi mai puține calorii decât arzi, intri într-un deficit caloric. Rolul acestui deficit este esențial în dieta low carb high protein pentru că ajută la pierderea în greutate. Când corpul tău se află în deficit caloric, nu primește suficiente calorii din alimente pentru a acoperi necesarul său energetic zilnic. Pentru a compensa această lipsă de calorii, corpul începe să utilizeze sursele interne de energie, precum depozitele de grăsimi sau chiar masa musculară.

Procesul de ardere a depozitelor de grăsimi pentru a produce energie este ceea ce duce la pierderea în greutate. Cu alte cuvinte, corpul tău începe să folosească grăsimile stocate pentru a suplini energia de care are nevoie zilnic. Asta te va ajuta să slăbești deoarece pierzi mai ales grăsimi și nu masă musculară. Pentru a obține un deficit caloric în dieta low carb high protein, e nevoie să înțelegi și ce este metabolismul bazal și Cheltuiala Zilnică de Energie, căci acești indicatori dictează cam câte calorii ar trebui să consumi în dieta fără carbohidrați.



Rolul metabolismului bazal (BMR) este de a reprezenta cantitatea minimă de calorii pe care organismul tău le arde pentru a susține funcțiile vitale, chiar și în repaus. Adică, este energia necesară pentru ca inima să bată, plămânii să respire, creierul să funcționeze și alte funcții esențiale ale corpului tău. Dieta cu mâncăruri fără carbohidrați te poate ajuta să îți menții masa musculară și să crești metabolismul bazal, ceea ce înseamnă că organismul tău va arde mai multe calorii chiar și atunci când ești inactiv.

Cheltuiala Zilnică de Energie (TDEE) reprezintă totalul kaloriilor arse de corpul tău într-o zi, incluzând BMR și toate activitățile zilnice, cum ar fi mersul, activitățile fizice și digestia. În dieta low carb high protein, poți ajusta aportul caloric astfel încât să creezi un deficit caloric, adică să consumi mai puține calorii decât ard CZE. Astfel, corpul tău va începe să ardă depozitele de grăsimi pentru a-și obține energia necesară, ceea ce va duce la pierderea în greutate. Un deficit caloric sănătos și sustenabil este de 500 calorii pe zi, așadar primul pas este să îți afli rata metabolismului bazal și indicele TDEE, din care poți apoi să scazi 500 calorii. Folosește Calculatorul nostru gratuit pentru a afla în câteva secunde toate aceste date.

Sumar

Necesarul de macronutrienți nu reprezintă un număr fix; el este influențat de factori personali, mai exact de greutate și nivelul tău de activitate.



STRUCTURA ȘI PLANIFICAREA MESELOR ÎN DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN

Planificarea meselor în dieta cu mâncăruri fără carbohidrați este esențială pentru a te asigura că îți iei toți nutrienții necesari de care ai nevoie și că eviți tentațiile alimentare nesănătoase. În ceea ce privește numărul de mese pe zi, există două opțiuni recomandate. Poți avea fie doar 3 mese principale pe zi, fiecare bogată în mâncare fără carbohidrați și conținând multe proteine. Sau poți opta pentru 3 mese principale și 2 gustări cu alimente fără carbohidrați și legume fără carbohidrați între mese pentru a-ți menține nivelul de energie și a-ți reduce senzația de foame. Este important, însă, să acorzi atenție și relației tale cu mâncarea. Dacă te confrunți cu mâncatul emoțional, acest aspect poate influența succesul dietei tale. Mai multe despre acest subiect poți afla în articolul despre mâncatul emoțional.

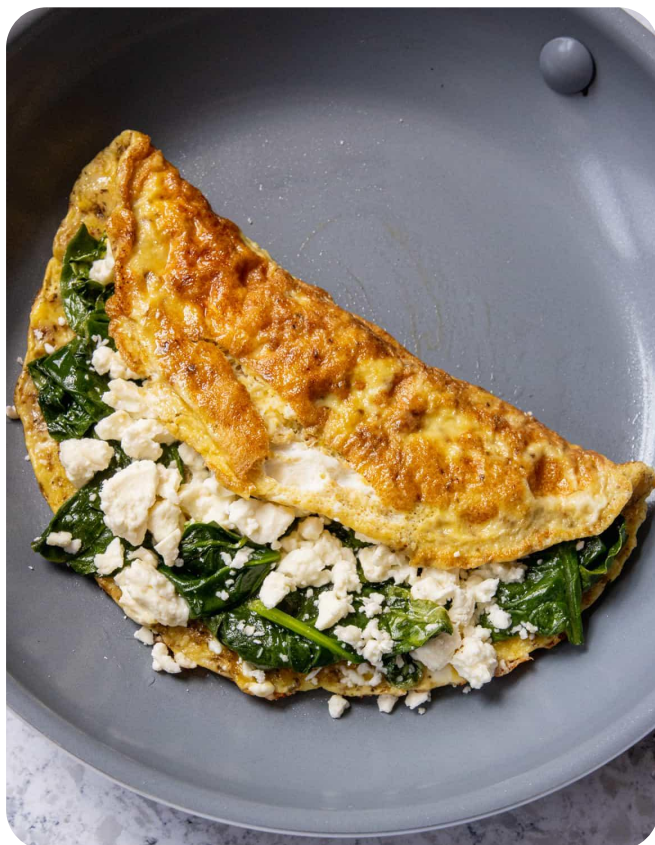
Poți lua această decizie în funcție de preferințele tale și de stilul tău de viață, dar, mai important decât atât este să ții cont de factorul rezistenței la insulină. Rezistența la insulină este o afecțiune în care celulele corpului nu răspund corect la insulina, hormonul responsabil pentru reglarea nivelului de zahăr din sânge. Persoanele cu rezistență la insulină pot avea dificultăți în menținerea stabilității nivelului de zahăr și pot avea poftă de carbohidrați și dulciuri.

Pentru stabilizarea glicemiei și reducerea poftelor, persoanele cu rezistență la insulină ar trebui să evite sau să limiteze gustările, chiar și cele low carb. În schimb, este recomandat să se concentreze pe 3 mese principale echilibrate, bogate în proteine, legume fără carbohidrați și grăsimi sănătoase, potrivite pentru o dietă fără zahăr și carbohidrați.

Pentru a-ți planifica mesele cât mai bine când respecti un meniu fără carbohidrați, stabilește un meniu săptămânal și pregătește-ți alimentele în avans pentru a avea mereu opțiuni sănătoase la îndemână. Dacă ai nevoie de inspirație pentru meniuri low carb, consultă secțiunea "Dieta low carb meniu pe zile" a acestui ghid. Asigură-te că fiecare masă conține o sursă de proteine slabe, legume fără carbohidrați și cât mai multe alimente low carb. Snack-urile dintre mese pot fi reprezentate de nuci, semințe, fructe cu conținut scăzut de zahăr sau iaurt grecesc. În același timp, o să-ți fie foarte util să-ți pregătești o listă alimente fără carbohidrați. Pentru mai multă inspirație, consultă listele pregătite de noi mai jos, perfecte pentru o alimentație low carb, fie că e vorba de gustări, prânz sau cina low carb.

EXEMPLE MENIURI ÎN DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN

Să-ți găsești mereu inspirație pentru meniuri în timpul dietei fără carbohidrați poate fi dificil, astfel că ți-am pregătit meniul pentru o săptămână întreagă. Iată ce poți mânca **luni**:



● Micul dejun - 300 calorii

Omletă cu 2 ouă, cu spanac și 30g brânză feta

● Prânz - 400 calorii

Salată de ton (o conservă mare) cu 1/2 avocado și 300g de legume (după preferință)

● Cină - 300 calorii

150g piept de pui la grătar cu legume coapte

Fun Fact

Persoanele care iau micul dejun au o memorie mai bună, un nivel de concentrare crescut și o capacitate îmbunătățită de a rezolva probleme



În secțiunile următoare vei găsi meniurile pentru întreaga săptămână!



Marți

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	Afine, 150g iaurt grecesc și 20g semințe de chia	300
Prânz	200g somon la cuptor cu 300g de sparanghel	400
Cină	Tocăniță cu 10120g de pulpă de vită cu300g broccoli	300

Miercuri

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	2 ouă fierte și 1/2 avocado și 50g de legume	300
Prânz	300g salată cu piept de pui (150g) la grill și tzatziki (150g iaurt 2%, castraveți, usturoi și zeamă de lămâie)	400
Cină	100g creveți la grătar cu 300g sparanghel și 20g unt de usturoi	300

Joi

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	Smoothie cu căpșuni, 200ml lapte vegetal și 15g nuci	300
Prânz	150g piept de curcan la cuptor cu 300g legume la grătar (dovlecel, vânăță, ardei gras, ciuperci)	400
Cină	200g dorada la grătar cu 300g fasole verde	300

Vineri

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	Omletă cu 2 ouă, 100g ciuperci și 100g ardei gras	300
Prânz	Salată de cuscus (80g) cu 300g legume castraveți, ardei grași și zeamă de lămâie	300
Cină	Tigaie picantă de pui (150g) cu legume (300g)	300

Sâmbătă

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	150g mango și 150g iaurt grecesc	300
Prânz	120 g păstrăv la cuptor cu 300g sparanghel	400
Cină	120g friptură de vită cu 300g legume la grătar	300

Duminică

Masă	Mâncare	Calorii
Mic dejun	2 ouă la capac, cu 60g somon afumat și 150g legume	300
Prânz	Salată cu ton (80g), cu 100 g porumb și 100g fasole roșie și 30g roșii	400
Cină	Cotlet de porc cu 300g legume coapte (ardei copt)	300



Rețete fără carbohidrați de maxim 30 de minute

Dacă ești mereu în mișcare și ai puțin timp la dispoziție pentru gătit, nu-ți face griji! Poți pregăti rețete delicioase și sănătoase, pline de mâncare fără carbohidrați și bogate în proteine în doar câteva minute. Iată câteva idei de alimente low carb:

- Salată de pui cu castraveți și dressing de iaurt (aproximativ 2 grame de carbohidrați, 20 grame de proteine și 100 calorii per 100 gr)
- Omletă cu ciuperci și ardei gras (aproximativ 3 grame de carbohidrați, 10 grame de proteine și 80 calorii per 100 gr)
- Somon la grătar cu sparanghel (aproximativ 1 gram de carbohidrați, 25 grame de proteine și 150 calorii per 100 gr)
- Piept de curcan la cuptor cu legume la grătar (aproximativ 4 grame de carbohidrați, 30 grame de proteine și 150 calorii per 100 gr)
- Smoothie cu căpșuni și nuci (aproximativ 8 grame de carbohidrați, 5 grame de proteine și 100 calorii per 100 gr)
- Tocăniță de pui cu roșii (aproximativ 5 grame de carbohidrați, 20 grame de proteine și 120 calorii per 100 gr)
- Creveți la grătar cu sparanghel și unt de usturoi (aproximativ 3 grame de carbohidrați, 25 grame de proteine și 120 calorii per 100 gr)
- Salată cu ton și roșii (aproximativ 2 grame de carbohidrați, 20 grame de proteine și 100 calorii per 100 gr)
- Piept de pui la grătar cu legume coapte (aproximativ 4 grame de carbohidrați, 25 grame de proteine și 150 calorii per 100 gr)
- Friptură de vită cu legume la grătar (aproximativ 2 grame de carbohidrați, 30 grame de proteine și 200 calorii per 100 gr)

10 Mâncăruri fără carbohidrați din **dieta Carnivoră**

Somon la cuptor cu unt și lămâie

Coace bucăți de somon în cuptor, stropite cu unt și zeamă de lămâie, pentru o mâncare sățioasă și bogată în grăsimi sănătoase.

Salată de ton cu avocado

Amestecă ton în conservă cu avocado feliat, ulei de măsline și zeamă de lămâie pentru o salată de ton cu avocado hrănitoare și delicioasă.

Burger cu brânză și ouă

Prepară burgeri din carne de vită sau porc, apoi adaugă brânză topită și un ou ochi pe deasupra. Elimină brioșele pentru că acelea au mulți carbohidrați.

Friptură de porc cu sos de smântână

Prepară friptura de porc și prepară un sos de smântână și usturoi pentru a-l picura peste carne.

Carne de vită tocată cu ou și spanac

Prăjește carnea de vită tocată și adaugă un ou ochi și frunze de spanac înăbușite.

Biftec cu unt și sparanghel la grătar

Prepară un biftec gros și rumenit pe grătar, apoi adaugă unt în timp ce se mai frige. Servește biftecul cu sparanghel la grătar.

Ouă ochiuri cu bacon

Prăjește câteva felii de bacon crocant și pregătește ouă ochiuri în grăsimea bacon-ului.

Pui la grătar cu broccoli

Prăjește bucăți de pui la grătar și servește-le alături de buchețele de broccoli sau alte legume cu conținut scăzut de carbohidrați.

Păstrăv cuptor cu unt și ierburi

Coace un pastrav întreg în cuptor, uns cu unt și arome de ierburi proaspete.

Piept de curcan cu sos de unt și busuioc

Pregătește pieptul de curcan la grătar sau în cuptor, apoi adaugă un sos de unt și busuioc proaspăt.

10 Mâncăruri fără carbohidrați **meniu vegetarian**

Omletă cu legume

Bate ouăle și prăjește-le într-o tigaie, adăugând legume precum spanac, ciuperci, ardei și roșii.

Salată grecească

Combinăți castraveți, roșii, ceapă roșie, măsline și brânză feta cu un sos de ulei de măsline și oregano.

Tocăniță de legume

Prepară o tocană cu dovlecei, vinete, ardei, ceapă, usturoi și roșii, toate în sos de roșii și mirodenii.

Tofu cu legume la wok

Prăjește cuburi de tofu cu legume (broccoli, ciuperci, morcovi) în sos de soia și ghimbir.

Salată de avocado cu tofu

Combină cuburi de tofu cu felii de avocado, roșii și frunze de salată, cu un dressing din ulei de măsline și zeamă de lămâie.

Ciorbă de legume

Pregătește o ciorbă delicioasă din diverse legume, cum ar fi dovlecei, roșii, țelină și varză.

Fasole cu guacamole

Fă o salată din fasole roșie, negre sau albe și servește-o cu guacamole și brânză deasupra.

Salată de varză cu ardei și nuci

Amestecă varză tocată cu ardei, nuci și un dressing din ulei de măsline și oțet.

Tofu la grătar cu sos de unt de arahide

Prăjește cuburi de tofu pe grătar și servește-le cu un sos delicios din unt de arahide, usturoi și ghimbir.

Supă cremă de broccoli și avocado

Amestecă broccoli și avocado cu un mixer și cu un pic de smântână pentru a obține o supă cremoasă și sănătoasă.

20 de legume fără carbohidrați

Spanac, Salată verde, Ardei gras verde, Castraveți, Dovlecei (zucchini), Varză, Ceapă verde (ceapă verde de primăvară), Ridichi, Broccoli, Ciuperci, Fasole verde, Țelină, Conopidă, Fasole mung, Sparanghel, Roșii cherry, Ardei, Vinete, Dovleac.



HIDRATARE ȘI SPORT ÎN DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN

Hidratarea și sportul sunt două strategii necesare în orice regim alimentar, indiferent dacă urmărești să slăbești sau nu. Acestea contribuie semnificativ la sănătatea ta. Citește în continuare pentru a înțelege. Așadar, evită să consumi o cantitate mare de lichide într-un interval scurt de timp, ci bea apă pe tot parcursul zilei pentru o absorbție optimă în dieta cu alimente low carb și multe proteine.

Într-un regim low carb, apa reprezintă sursa principală de hidratare, dar poți obține lichide și din alte surse precum supele, ciorbele și ceaiurile. Fructele și anumite legume fără carbohidrați contribuie, de asemenea, la aportul hidric al organismului. Hidratarea corespunzătoare facilitează metabolismul eficient și procesele fiziologice în organism în dieta low carb high protein. Menținerea unui metabolism activ este crucială pentru sănătatea generală, iar semnele unui metabolism lent pot indica dezechilibre ce necesită atenție.

De asemenea, hidratarea corectă te poate ajuta să faci diferența între senzația reală de foame și sete. Totuși, ai grijă să nu folosești apa ca să te înfometezi, deoarece acest lucru îți poate afecta procesul de slăbire pe termen lung în dieta cu alimente low carb și multe proteine. În plus, hidratarea adecvată este importantă și pentru persoanele care suferă de retenție de apă. Prin menținerea unei hidratări constante și adecvate, poți ajuta la corectarea retenției de apă, cu excepția cazurilor patologice în care este necesară medicația diuretică, precum în cazul unor afecțiuni renale sau insuficienței cardiace. Asigură-te că acorzi atenție hidratării în dieta ta low carb high protein pentru a te menține sănătos și hidratat în fiecare zi.

Cât de mult și ce fel de sport să faci în dieta hipocalorică

În dieta low carb high protein, sportul nu doar contribuie la arderea caloriilor și menținerea masei musculare, ci are și alte beneficii semnificative pentru sănătatea ta. Prin activitatea fizică regulată, îmbunătățești circulația sanguină și oxigenarea țesuturilor, ceea ce poate spori nivelul de energie și starea de bine generală. Exercițiile cardio, precum alergarea, înotul sau ciclismul, susțin sănătatea cardiovasculară și respiratorie, reducând riscul apariției unor afecțiuni precum boli de inimă sau hipertensiune arterială. Pe de altă parte, antrenamentele de rezistență, cum ar fi ridicarea de greutăți, te pot ajuta la creșterea masei musculare, lucru esențial pentru un metabolism activ și pentru menținerea sănătății oaselor și a articulațiilor tale.

Un alt aspect important al sportului în dieta low carb high protein este legat de eliberarea endorfinelor, hormoni ai fericirii, care te vor ajuta să reduci stresul și anxietatea. Astfel, exercițiile fizice pot fi un aliat puternic în combaterea stărilor de nervozitate sau depresie, și îți pot îmbunătăți calitatea somnului, lucru absolut esențial când urmezi o dietă cu mâncare low carb. În ceea ce privește frecvența și durata sesiunilor de sport, este esențial să îți adaptezi programul în funcție de nivelul tău de fitness și preferințele personale. Poți alege să faci sport în mod constant, de exemplu, 3-4 ori pe săptămână, sau să împarți sesiunile de antrenament în porții mai mici, făcând exerciții de intensitate medie zilnic sau la fiecare două zile.

Nu uita că nu este nevoie să te limitezi doar la sala de fitness sau la exerciții tradiționale. Sportul poate fi o activitate distractivă și variată, așa că încearcă diferite activități cum ar fi dansul, pilates-ul, yoga sau chiar plimbările în natură. Pentru a-ți menține motivația și a te bucura de progres, poți încerca să îți setezi obiective realiste și să ții evidența progresului tău. Fie că vrei să alergi un anumit număr de kilometri, să ridici o anumită greutate sau să te îmbunătățești într-o anumită tehnică, îți poți marca fiecare reușită pentru a vedea cum îți îndeplinești treptat obiectivele.



RECOMANDĂRI GENERALE PENTRU A URMA O ALIMENTAȚIE LOW CARB

Dacă ești hotărât să începi dieta Low Carb High Protein, iată câteva recomandări utile care o să te ajute să-ți crești șansele de a avea succes în acest demers:

PLANIFICĂ-ȚI MESELE

1

Stabilește un meniu săptămânal și pregătește-ți lista de cumpărături cu alimente fără carbohidrați și mâncăruri fără carbohidrați și mergi la cumpărături înainte ca săptămâna să înceapă. Astfel, o să ai șanse mult mai mari să eviți tentațiile alimentare nesănătoase.

2

MĂNÂNCĂ ALIMENTE CÂT MAI NATURALE ȘI NEPROCESATE

Optează pentru alimente fără carbohidrați neprocesate, precum carnea slabă, peștele, ouăle, legumele, fructele și nucile. Evită produsele bogate în zahăr și carbohidrați rafinați.

În plus, nu uita că obiectivele sănătoase se măsoară nu numai prin numărul de pe cântar, ci și prin nivelul tău de energie și vitalitate, dar și prin obiceiurile și rutinele sănătoase pe care le adopți.

3

HIDRATEAZĂ-TE CORESPUNZĂTOR

Știm că ai auzit sfatul acesta de foarte multe ori, dar chiar este extrem de important în orice dietă, inclusiv în dieta fără carbohidrați. Apa o să te ajute să reduci poftele și să te simți mai plin de energie.

4

FII ATENT LA PORȚII

Chiar și în dieta low carb high protein, tot trebuie să te afli în deficit caloric ca să poți slăbi. Asigură-te că porțiile tale sunt moderate și că nu exagerezi cu cantitățile. Citește și secțiunea noastră despre “Câte calorii poți consuma în dieta low carb high protein” pentru a înțelege mai bine ce fel de mâncare fără carbohidrați să mănânci.

DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN PE SCURT

Pe scurt, dieta Low Carb High Protein se bazează pe a reduce cât mai mult carbohidrații și pe a include cât mai multe mâncăruri fără carbohidrați și cu o cantitate suficientă de proteine slabe. Asta înseamnă că va trebui să elimine foarte multe alimente pe care posibil să le consumi zilnic în prezent. Iată câteva exemple de alimente bogate în carbohidrați care sunt și foarte calorice:

- **Zahărul:** Zahărul rafinat este o sursă concentrată de carbohidrați și calorii.
- **Produsele de patiserie:** Prăjituri, prăjituri, biscuiți și alte produse de patiserie conțin adesea o cantitate semnificativă de carbohidrați și calorii.
- **Băuturile îndulcite:** Sucurile, băuturile răcoritoare și alte băuturi îndulcite sunt bogate în carbohidrați și calorii, mai ales din zahăr adăugat.
- **Cerealele procesate:** Cerealele de mic dejun procesate conțin de obicei multe carbohidrați și pot avea un conținut ridicat de zahăr.
- **Cartofii și produsele din cartofi:** Cartofii prăjiți, chipsurile și alte produse din cartofi pot fi foarte calorice din cauza conținutului de carbohidrați și uleiuri.

Dieta fără carbohidrați meniu – Alimente low carb care oferă sațietate și energie

- Avocado: Bogat în grăsimi sănătoase și fibre, avocado poate contribui la senzația de sațietate.
- Ouă: Sunt o sursă excelentă de proteine și nutrienți esențiali (în special albușurile, care sunt bogate în proteine)
- Carne de pui și curcan
- Carne de vită slabă
- Pește (somon, ton, cod, păstrăv)
- Fructe de mare (creveți, crab, midii)
- Tofu și alte produse din soia
- Lactate cu conținut scăzut de grăsimi (iaurt grecesc, brânză cottage)
- Nuci (alune, nuci, migdale)
- Semințe (chimen, floarea-soarelui, dovleac)
- Carne de porc slabă
- Lapte de migdale sau lapte de cocos nesărat
- Brânză de vaci
- Tărâțe de ovăz și cereale integrale
- Spanac și alte legume cu frunze verzi
- Conopidă și broccoli
- Usturoi
- Ciuperci (ciuperci albe, shiitake)
- Măsline
- Semințe de in



CUM SĂ MONITORIZEZI PROGRESUL

Atunci când ai o alimentație low carb, este esențial să îți urmărești progresul pentru a evalua rezultatele și a face ajustări necesare în dieta și activitatea ta fizică. Cea mai eficientă metodă de monitorizare este să te cântărești o dată pe săptămână, evitând cântăritul zilnic. Slăbitul implică o rutină și constanță, iar greutatea corporală poate fluctua în mod natural din diverse motive, precum nivelul de hidratare și tranzitul intestinal. De aceea, este recomandat să te cântărești o dată pe săptămână, la aceeași oră, pentru a obține rezultate mai relevante.

Evită cântărirea zilnică, deoarece fluctuațiile pot să îți creeze frustrări și să dezvolți o relație nesănătoasă cu alimentația și corpul tău. Lasă-ți corpul să se adapteze și să se regleze în mod natural, oferindu-i timp să răspundă corespunzător la alimentația low carb. Alegând o zi pe săptămână pentru monitorizare, vei obține o perspectivă mai clară asupra progresului tău și vei putea face ajustări corespunzătoare în cadrul dietei tale.

Măsurători corporale

Folosește un centimetru pentru a-ți măsura talia, șoldurile, brațele și coapsele. Notează măsurătorile la intervale regulate și observă evoluția lor în timp.

Evaluarea stării de sănătate

Monitorizează-ți starea de sănătate și evaluează simptomele și nivelul de energie. Notează eventualele schimbări pozitive sau negative și, dacă întâmpini probleme de sănătate, consultă un specialist. Ține cont de calitatea somnului, nivelul de energie dimineața și starea tranzitului tău intestinal. Pentru a înțelege mai bine legătura dintre somn și sănătatea ta, poți afla mai multe în articolul despre importanța somnului în timpul dietei de slăbit.

Jurnal alimentar

Notează toate alimentele și băuturile consumate într-un jurnal. Menționează cantitățile și calculează aportul caloric. Această practică te ajută să fii conștient de aportul caloric și să identifici eventualele obiceiuri alimentare nesănătoase. Poți utiliza o aplicație mobilă pentru a economisi timp în timpul dietei cu meniuri low carb.

Jurnal de exerciții fizice

Înregistrează activitatea fizică într-un jurnal dedicat. Notează tipurile de exerciții, durata și intensitatea lor. Astfel, poți monitoriza progresul în ceea ce privește nivelul de activitate fizică și poți urmări îmbunătățirile în timp.



REGLAREA EMOȚIONALĂ

Atunci când ai o alimentație low carb, reglarea emoțională joacă un rol crucial în succesul tau în procesul de slăbire și menținere a greutății dorite. Înțelegem cât de provocatoare poate fi tentația de a apela la prăjituri și alte alimente pline de carbohidrați pentru a-ți amorti emoțiile și a face față stresului, tristeții sau anxietății și cât de greu poate fi să le înlocuiești cu mâncăruri fără carbohidrați. Tocmai de aceea îți recomandăm ca, în paralel cu dieta fără carbohidrați, să înveți alternative mai sănătoase pentru a-ți satisface nevoile emoționale. Dacă simți că te lupți cu mâncatul emoțional, îți recomandăm să încerci să identifici și să-ți reglezi propriile emoții. Fii atent la ce anume declanșează aceste dorințe de a mânca în mod impulsiv și încearcă să găsești modalități mai sănătoase de a face față acestor emoții. Practicarea activităților fizice poate fi o modalitate excelentă de a-ți elibera tensiunea și de a te relaxa.

De asemenea, meditația și practicile de mindfulness te pot ajuta să devii mai conștient de propriile emoții și să le gestionezi într-un mod mai sănătos. Încearcă să îți împărtășești gândurile și sentimentele cu prietenii și familia, pentru a nu te simți singur și izolat în fața acestor provocări emoționale. Înlocuirea mâncatului emoțional cu abilități sănătoase de reglare emoțională te va ajuta să nu mai asociezi stresul și emoțiile negative cu alimentele bogate în carbohidrați. Astfel, vei putea să te concentrezi mai bine pe alimentația low carb și să-ți atingi obiectivele de slăbire cu mai multă ușurință. În timpul acestei diete, amintește-ți mereu să fii blând cu tine însuși și să accepți că procesul poate avea și momente mai dificile, dar cu răbdare, dedicare și o abordare sănătoasă a reglării emoționale, vei reuși să slăbești cu succes și să obții rezultatele dorite.

PROVOCĂRI ȘI SOLUȚII

Dieta cu mâncare fără carbohidrați și bogată în proteine poate fi destul de dificil de ținut, mai ales dacă în momentul de față ești obișnuit să mănânci des produse de patiserie și alte alimente care au foarte mulți carbohidrați. Este mult mai probabil să găsești o covrigărie sau brutărie în drumul tău spre muncă, decât salate și supe. În plus, orice dietă ai începe, o să simți provocarea de-a te simți izolat de ceilalți pentru că ei continuă să mănânce normal, și provocarea de a trebui să depui mai mult efort, mai multă intenție și mai mult timp în planificarea meselor.

Ce strategii să folosești pentru a controla pofta de mâncare în dieta low carb high protein

Dieta low carb high protein te va ajuta să consumi multe proteine, care sunt excelente pentru senzația de sațietate. Proteinele sunt descompuse în aminoacizi, esențiali pentru construirea și repararea țesuturilor, cum ar fi mușchii și oasele. Acești aminoacizi ajung în sânge și sunt distribuiți în corp pentru diverse funcții.

Proteinele sunt esențiale într-o dietă low carb, deoarece oferă sațietate pe termen lung. Digestia lor este mai lentă, ceea ce ajută la menținerea unui nivel constant de zahăr în sânge. Pe măsură ce reduci carbohidrații, nivelul de insulină scade, iar pe termen lung, acest lucru poate duce la îmbunătățirea rezistenței la insulină.

Dieta low carb high protein poate fi dificilă, mai ales dacă ești obișnuit cu alimente bogate în carbohidrați și opțiuni rapide. De asemenea, te poți simți izolat sau nevoit să investești mai mult timp în planificarea meselor. Cu răbdare și pregătire, însă, vei obține rezultatele dorite și te vei simți mai tânăr și plin de energie. Iată câteva provocări comune și sfaturi pentru a le depăși.

Cu ce alimente low carb poți înlocui pâinea, pastele, măămăliga și orezul

Alternativele pe care ți le recomandăm noi sunt quinoa, pâinea din hrișcă și pâinea maya. Quinoa este o alternativă excelentă într-un regim fără carbohidrați deoarece este o sursă bogată de proteine și conține mai puțini carbohidrați decât orezul, pâinea sau măămăliga. În 100 de grame de quinoa gătită, există aproximativ 21 de grame de carbohidrați și 4 grame de proteine. De asemenea, quinoa este o sursă bună de fibre și conține aminoacizi esențiali, ceea ce o face o opțiune nutritivă pentru cei care urmează o dietă low carb high protein.

Pâinea din hrișcă și pâinea maya sunt alternative bune pentru pâinea tradițională, fiind fără gluten și cu un conținut scăzut de carbohidrați. Verifică eticheta pentru a te asigura că îndeplinesc cerințele dietei tale. În dieta low carb high protein, este esențial să alegi cu atenție sursele de carbohidrați, concentrându-te pe alimente bogate în proteine și nutrienți. Quinoa, pâinea din hrișcă și pâinea maya sunt opțiuni sănătoase, iar pastele pot fi înlocuite cu fasole, nuci, tofu sau conopidă. Ajustează porțiile în funcție de obiectivele tale.

Cum faci față evenimentelor sociale în timpul unui regim low carb high protein

COMUNICĂ CU GAZDELE SAU ORGANIZATORII

1

Înainte de a merge la evenimentele sociale, poți discuta cu gazdele și le poți explica că urmezi o dietă low carb high protein. Ei pot fi mai deschiși să ofere opțiuni sănătoase sau să țină cont de preferințele tale. Când ești la petreceri, evită prăjiturile, pastele, cartofii prăjiți, cornurile și alte produse de patiserie și alege în loc alimente fără carbohidrați, precum gustările din carne (salam, prosciutto, șuncă, sau jerky), brânzeturile, gustările precum guacamole și hummus, și ouăle umplute.

ALEGE BĂUTURI CU CONȚINUT SCĂZUT DE CARBOHIDRAȚI

2

Optează pentru băuturi precum apa plată sau minerală, ceaiul neîndulcit sau băuturile pe bază de apă cu arome naturale, pentru a evita aportul excesiv de carbohidrați din băuturi. Dacă nu poți evita consumul de băuturi alcoolice, alege să bei moderat și optează pentru băuturi precum vinul roșu. Desigur, nu uita să cuantifici conținutul de carbohidrați al băuturilor într-un meniu low carb high protein.

PLANIFICĂ ÎN AVANS

3

Înainte de a merge la restaurant, verifică meniul și alege opțiuni sănătoase și low carb. În loc de pizza, paste sau burgeri, optează pentru sushi, fructe de mare, carne la grătar cu legume, salate proteice sau tofu marinat cu legume la grătar.

4

IA CU TINE GUSTĂRI SĂNĂTOASE

În timpul călătoriilor, asigură-te că ai la îndemână gustări sănătoase și bogate în proteine, precum fructele proaspete, nucile sau batoanele proteice, pentru a evita tentațiile nesănătoase, precum cornurile și chipsurile.

5

ÎNCEARCĂ SĂ TE CONCENTREZI PE INTERACȚIUNILE CU CEILALȚI ȘI BUCURĂ-TE DE SENTIMENTUL DE COMUNITATE

În plus, nu uita să mănânci o gustare sănătoasă, precum hummus cu morcovi sau o salată de pui înainte de a merge la evenimente sociale pentru a evita foamea excesivă și tentațiile nesănătoase.

6

FII BLÂND CU TINE ȘI NU TE AȘTEPTA SĂ FII PERFECT

Poți degusta din alimentele interzise din când în când, dar concentrează-te mai mult pe alimentele sănătoase și cu conținut scăzut de carbohidrați. Cu puțină organizare și perseverență, vei putea să continui cu succes dieta low carb high protein și să îți atingi obiectivele de sănătate și slăbire.

7

LA LOCUL DE MUNCĂ, PREGĂTEȘTE MÂNCAREA ACASĂ ȘI ADU-O LA PACHET

Astfel, vei fi bine pregătit și vei evita alegerile nesănătoase cauzate de lipsa timpului sau stresul de la birou și îți vei mări șansele de a te menține pe traiectoria unei diete low carb high protein. Câteva mâncăruri fără carbohidrați pe care le-ai putea lua la pachet sunt: salata de ton, pui cu legume la grătar, ouă umplute cu guacamole, legume cu hummus.

Recomandări pentru cei cu program încărcat

Înțelegem perfect că viața ta poate fi aglomerată și că găsirea timpului necesar pentru a urma cu succes dieta low carb high protein poate fi o provocare. Dar nu-ți face griji, îți stăm alături cu sfaturi utile pentru a-ți face acest proces cât se poate de ușor și plăcut. Un prim pas important este să-ți planifici mesele cu anticipare, astfel încât să eviți deciziile spontane care pot fi mai puțin benefice pentru dieta ta. Ai grijă să îți stabilești meniul săptămânal în avans, astfel încât să poți face cumpărăturile potrivite și să ai la îndemână toate ingredientele necesare.

Alege dieta low carb rețete de mâncare fără carbohidrați simple și rapide, care să te ajute să economisești timp în bucătărie. Gătește cantități mai mari de mâncare și porționează-le în avans pentru câteva zile, astfel încât să ai mese pregătite la îndemână și să nu cazi în ispită și să apelezi la alternative nesănătoase. De asemenea, utilizează aplicații mobile sau jurnale alimentare pentru a urmări cantitatea de carbohidrați și proteine pe care le consumi, fiind astfel mai conștient de obiectivele tale nutriționale. Aceste aplicații o să-ți spună cu exactitate și câte calorii au tipurile de mâncare fără carbohidrați pe care le consumi.

Gustările sănătoase și bogate în proteine pot fi alegeri excelente între mese, pentru a-ți potoli foamea și a evita senzația de gol în stomac. Optează pentru fructe proaspete, iaurt grecesc sau nuci și semințe, care sunt delicioase și îți oferă aportul de proteine de care ai nevoie. Ține minte că efortul și organizarea ta vor fi răsplătite, iar succesul în urmarea dietei low carb high protein te va ajuta să te simți mai bine în pielea ta și să ai mai multă energie pentru a-ți îndeplini activitățile zilnice. Fii răbdător și consistent în alegerile tale, și cu siguranță vei obține rezultatele dorite!

Sumar

S-ar putea ca la început să simți mai des senzația de foame, însă nu te îngrijora! E nevoie de timp ca organismul să se acomodeze cu sursele de energie proteică.





DIETA LOW CARB HIGH PROTEIN REZULTATE ȘI POVEȘTI DE SUCCES

Ce zic studiile de specialitate despre dieta low carb high protein

Studiile despre dieta Low Carb High Protein au arătat că aceasta poate fi mai eficientă pentru pierderea în greutate și reducerea grăsimii corporale decât dietele bogate în carbohidrați, potrivit unui studiu publicat pe National Library of Medicine. De asemenea, se pare că această dietă poate avea efecte benefice asupra nivelului de zahăr din sânge și al colesterolului. De exemplu, există studii care au arătat clar că un aport de alimente fără carbohidrați și cu un procentaj de 25% și 81% proteine aduce cu sine reducerea semnificativă a senzației de foame.

Iar alte studii arată că dieta fără carbohidrați și cu aport ridicat de proteine sporește efectul termic al alimentelor, adică caloriile arse în timpul digestiei, datorită cerinței crescute de oxigen pentru descompunerea alimentelor bogate în proteine. Asta înseamnă că dieta low carb high protein este foarte eficientă în controlarea poftei de mâncare, ceea ce te poate ajuta foarte mult să slăbești.



Câte kg slăbești cu dieta low carb high protein

Rata de pierdere în greutate în dieta Low Carb High Protein variază în funcție de deficitul caloric pe care îl respecti, iar acest lucru depinde de cât de rapid este metabolismul tău, care este nivelul tău de activitate fizică, și câte calorii consumi pe zi în alimentația low carb. Pierderea în greutate sănătoasă într-o dietă fără zahăr și carbohidrați este considerată a fi în jur de 0,5 până la 1 kilogram pe săptămână, iar pentru asta ai nevoie de un deficit caloric de 500 calorii pe zi.

Intr-un mic studiu desfasurat pe bărbați obezi, un grup care a urmat un fel de turbo regim fără carbohidrați, adică o dietă redusă în calorii, bogată în proteine și foarte scăzută în carbohidrați, a reușit să piardă în medie 6,75 kg în doar 4 săptămâni. Comparativ, grupul care a urmat o dietă bogată în proteine și moderată în carbohidrați a pierdut în medie 4,32 kg în aceeași perioadă, deci se poate spune că un turbo regim fără carbohidrați este mai eficient. Într-un alt studiu, bărbații care au urmat o dietă cu conținut ridicat de proteine și au combinat-o cu exerciții intense au reușit să piardă mai multă grăsime corporală și să câștige aproximativ 1,2 kg de masă musculară în doar 4 săptămâni.

Aceste rezultate sunt remarcabile, mai ales că grupul care a continuat să urmeze dieta lor obișnuită și-a menținut masa musculară. Acest lucru atestă că o mâncare low carb combinată cu o dietă plină de proteine este foarte benefică nu doar în a slăbi, ci și în a-ți păstra masa musculară.

Dieta low carb păreri ale nutriționiștilor

Unii nutriționiști din România susțin că dieta low carb poate fi benefică pentru cei care doresc să slăbească sau să-și îmbunătățească compoziția corporală, prin consumul crescut de proteine și grăsimi sănătoase, care mențin senzația de sațietate și reduc pofta de mâncare. Aceasta poate ajuta și la păstrarea masei musculare în timpul slăbirii. Pe de altă parte, există și nutriționiști care avertizează că o dietă low carb poate fi dificil de urmat pe termen lung și poate duce la carențe nutriționale, mai ales în privința fibrelor, vitaminelor și mineralelor, dacă nu se includ alimente variate. De asemenea, un aport excesiv de proteine poate pune presiune pe rinichi, fiind problematic pentru persoanele cu afecțiuni renale.

Rezultate, experiențe și povești de succes

Multe celebrități au adoptat dieta low carb high protein pentru a slăbi și a-și îmbunătăți forma fizică. De exemplu, Kate Middleton, Ducesa de Cambridge, a folosit dieta Dukan în pregătirea pentru nunta cu Prințul William. Gisele Bündchen a urmat, de asemenea, dieta Dukan după naștere pentru a reveni la forma dorită. Pe de altă parte, vedete ca Joe Rogan și Jordan Peterson au încercat dieta Carnivoră, cu Rogan menționând că a slăbit 6 kilograme în urma acesteia.

Dieta low carb păreri și controverse

Dieta Low Carb High Protein a generat dezbatere în comunitatea medicală și nutrițională. Unii consideră că poate fi benefică pentru sănătate, în timp ce alții avertizează că poate duce la deficiențe nutriționale, excluzând alimente sănătoase.

Anumiți coachi și antrenori de fitness susțin că o alimentație low carb este prea restrictivă și că slăbirea poate fi obținută printr-un deficit caloric, indiferent de tipul de mâncare. De asemenea, ei subliniază că fiecare metabolism este diferit. În plus, există o controversă între dieta low carb și cea low fat, adepții ultimei susținând că mâncarea trebuie să fie lipsită de grăsimi și criticând dieta low carb.



DEFICITE NUTRIȚIONALE ȘI SUPLEMENTE ÎN DIETA LOW CARB

În dieta cu mâncare fără carbohidrați și aport ridicat de proteine, există câteva elemente nutriționale de care este important să ai grijă pentru a asigura un echilibru adecvat al nutrienților. Atunci când începi să reduci consumul de carbohidrați și să ai o alimentație low carb, o să-ți scadă automat și aportul de fibre alimentare, iar fibrele sunt esențiale pentru sănătatea digestivă și funcționarea normală a intestinului. Pentru a compensa această scădere, este recomandat să incluzi legume fără carbohidrați în dieta ta.

La ce carențe nutriționale să ai grijă în dieta low carb high protein

În ceea ce privește vitaminele și mineralele, s-ar putea să apară deficiențe în anumite substanțe nutritive în dieta LCHP, mai ales dacă nu ai o varietate suficientă de alimente low carb. De exemplu, lipsa carbohidraților poate afecta absorbția adecvată a anumitor vitamine și minerale din alimente, cum ar fi vitamina C, vitamina K, potasiul și magneziul. Pentru a preveni aceste carențe, asigură-te că îți diversifici dieta și incluzi alimente low carb care sunt bogate în aceste nutrienți. De asemenea, în dieta fără carbohidrați este posibil să scadă consumul de fructe și legume, care sunt surse importante de antioxidanți și fitonutrienți. Aceste substanțe nutritive te ajută la protejarea celulelor împotriva daunelor oxidative și la menținerea sănătății generale. Pentru a-ți asigura un aport adecvat de antioxidanți, poți adăuga în dieta ta fructe și legume fără carbohidrați, cum ar fi căpșunile, afinele, spanacul și broccoli.

Dacă ai dificultăți în a obține toți nutrienții din alimentație, poți lua în considerare suplimentele alimentare.

Nutrienții importanți în dieta low carb high protein

Proteinele

Asigură-te că incluzi surse variate de proteine slabe în dietă pentru a acoperi necesarul de aminoacizi esențiali.

Fierul

Surse bune de fier sunt carnea roșie, legumele cu frunze verzi și nucile.

Calciul

În dieta cu mâncăruri fără carbohidrați, poți obține calciul din lactate degresate și legume cu conținut scăzut de carbohidrați.

Vitamina B12

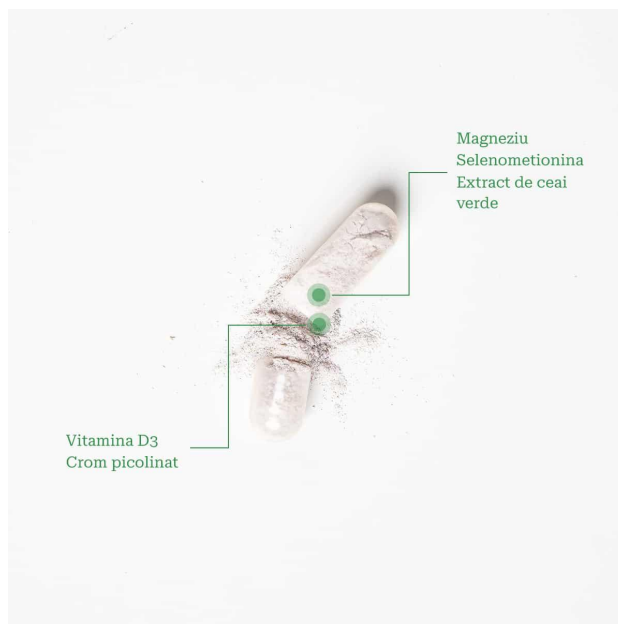
Se găsește în special în alimente de origine animală, cum ar fi carne, pește și lactate.

Vitamina D

Sursele de vitamina D includ peștele gras și expunerea la soare.

Opțiuni de suplimente recomandate în dieta low carb high protein

Suplimentele alimentare Kindora Low Carb High Protein Diet Aid conțin nutrienți ideali pentru a te susține atunci când urmezi o dietă cu conținut redus de carbohidrați și bogată în proteine.





CONCLUZII PRIVIND EFICACITATEA ȘI SUSTENABILITATEA UNUI REGIM LOW CARB HIGH PROTEIN

Dieta Low Carb High Protein este o dietă foarte populară și care poate fi foarte eficientă, mai ales dacă vrei să îți și menții masa musculară și să slăbești mai ales din grăsime. Alături de un deficit caloric sănătos de 500 calorii pe zi, o dietă cu alimente fără carbohidrați te poate ajuta să slăbești 3-5 kilograme și să îți mărești masa musculară.

Plănuiește-ți mesele cu grijă dinainte, fă-ți o listă alimente fără carbohidrați înainte de a începe dieta, și nu uita să consumi suficientă apă și lichide. De asemenea, este important să ai o abordare echilibrată, să fii blând cu tine, să introduci cât mai multe alimente fără carbohidrați naturale în dieta ta și să ai grijă să obții toți nutrienții esențiali pentru a-ți menține sănătatea pe termen lung. Astfel, vei reuși cu siguranță să îți atingi obiectivele și să te simți mândru de tine.

DE CE SUNT ESENȚIALE SUPLIMENTELE KINDORA ÎN SLĂBIT?



Suplimentele Kindora sunt create pentru a oferi sprijin holistic în timpul dietei, acoperind nevoile esențiale care pot fi greu de satisfăcut doar prin alimentație, mai ales în dietele restrictive. Astfel, Kindora devine un partener de nădejde pentru:

1

O mai bună aderență la dietă

Reducerea poftelor de dulce și sprijinul energetic oferit de suplimente te ajută să rămâi motivat și să respecti planul alimentar ales.

2

Protecția sănătății și a aspectului fizic

Îți oferă nutrienții de care ai nevoie pentru a-ți menține sănătatea generală, chiar și atunci când alimentele din dietă sunt mai puțin variate.

3

Un proces de slăbire re-echilibrat și durabil

Prin echilibrarea apetituului și susținerea arderii grăsimilor, Kindora ajută la o pierdere în greutate sănătoasă și susținută.





Pierderea în greutate și menținerea unui stil de viață sănătos sunt procese complexe, dar fiecare pas contează și îți aduce mai aproape rezultatele dorite.

Informează-te corect, fii flexibil și blând cu tine.

Noi suntem aici să te susținem!

[Vezi mai multe pe kindora.com!](https://kindora.com)

[Dissociated Diet Aid](#) [Dukan Diet Aid](#) [Hypocaloric Diet Aid](#) [Intermittent Fasting Diet Aid](#)
[Keto Diet Aid](#) [Low Carb High Protein Diet Aid](#) [Low Fat Diet Aid](#) [Rina Diet Aid](#)



 **KINDORA**

Let Kindness In

contact@kindora.com